

◇京都女子学園における食育活動 — 附小スクールランチ —

平成26年に附属小学校では給食が導入されたことに伴い、「附小スクールランチ」が始まり、今年度は2年目の活動報告を行う。附小ランチ（京都女子大学と附属小学校の小大連携食育ランチ）時代の8年間を含めると、学園内の食育活動は、実に10年が経過することになる。食事としての給食と区別するため、食育活動は「附小スクールランチ」と称している。

京都女子大学附属小学校「附小スクールランチ」の目的と実施概要

附小スクールランチの目的は、附小ランチを継承して、第1に、附属小学校の児童および保護者への食育、第2に食物栄養学科をはじめとする学園内の学生の実践栄養教育、である。

平成27年度の給食は、4月13日より2年生以上で開始、5月7日に1年生の給食が開始された。毎月16日をお弁当の日と定め、行事以外の授業日に年間146回（1年生は132回、6年生は1月はお弁当の為、130回）実施した。

附小スクールランチは、学生ボランティアリーダー5名（関口玲糸、新古めぐみ、古田茉穂、増田奈穂、山本弓恵）を中心として、「給食」を生きた教材として活用し、毎日の給食時間に食育放送を実施した。また、1学期に1回、学生が献立を立てた「お楽しみ献立」を実施し、「附小ランチ」を継続・発展した食育活動を展開している。

食育放送は、献立名（お弁当配置図）と食材を3色食品群に分けたメモ、および、その日の献立内容から作成した食育メモ（図1）を、各教室で担任の先生にモニターに映していただき、食育放送を行っている。文部科学省の6つの食育の視点（食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化）を考慮し、献立作成と食育を行っている。一例として、表1に4月の食育のテーマ、食育の視点、献立を示した。尚、教育の観点から、食育放送のメモおよび放送原稿は、すべて指導教員が最終確認をして実施している。

今年度は2年目ということで、児童も配膳や食べ方などにも慣れてきたため、教室での配膳やマナー指導は、低学年を中心にクラスに1～2名のボランティアを配置している。毎日約5～6名（食育放送担当、クラス配属）のボランティアが必要であり、食育メモ、三色分けの表、放送原稿作成等を含めるとボランティア総数は1000名を超えることになる。

リーダーの作業は、ボランティアの募集、食育資料の作成指導・印刷・配布等多岐にわたり、毎日のことでもあり、かなり大変であるが、本当によく頑張ってくれている。これらの経験を生かして、栄養教諭・管理栄養士として活躍してくれるものと期待している。

図1 献立表・食育メモ

12月 10日 (木)
今日の献立 冬至 献立

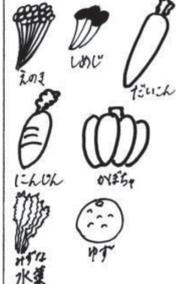

牛乳

副菜
かぼちゃと大根の
そばろあん

副々菜
水菜ときのこの
ゆず風味和え


主食 ごはん

主菜
白身魚の磯辺揚げ

食べ物の三つのはたらき		
からだをつくる	力や力のもとになる	からだの調子を整える
 とりにく オウ 魚 たら 牛乳 牛乳	 ごはん 砂糖 油 大豆油	 えのき しめじ だいこん にんじん かぼちゃ ゆず 水菜

今日は冬至 献立

かぼちゃ



- ・冬に甘くなる
- ・冬至には煮物にいて食することが多い。

ゆず



- ・旬は11~1月
- ・冬至には湯船にゆずをうかべたゆず湯に入る

その他に……
冬至粥、こんにゃく、「と」の食べ物
(とうふ、とうがらしなど)

今年の冬至は、12月22日

表1 平成27年度食育のテーマとねらい (4月)

月	日	テーマ	食育の視点*	取り上げた献立、行事など
4	13	小豆ごはんについて	社、心	主食 小豆ごはん
	14	給食の決まりごと	心	
	21	旬を食べよう	選	
	22	ロシア料理について	文、選	汁物 お芋のボルシチ風スープ
	23	食事のマナーを身につけよう!	社、感	
	24	インドと日本のカレーのちがいがい	文	主食 カレーライス
	27	たけのこのひみつ	選	汁物 わかたけ汁
	28	牛乳にたくさん! カルシウムの力	選、心	
	30	中華料理について知ろう!	文、選	主菜・副菜 プリプリ中華炒め、春巻き、春雨酢の物

※食育の視点：〈重〉食事の重要性、〈健〉心身の健康、〈選〉食品を選択する能力、〈感〉感謝の心、〈社〉社会性、〈文〉食文化

附小給食の概要

附小給食は不二家商事に業務委託され、大学E校舎にできた給食調理センターで作られている。

公立小学校の給食とは異なり、主食のご飯は保温食器に、主菜、副菜、副々菜、デザートは、お弁当箱に詰めたものおよび牛乳が提供されている。汁物やカレー等の時は、別な容器で配食している。

献立は不二家商事の管理栄養士（栄養教諭有資格者）が作成しているが、「生きた教材」として極めて重要であることから、指導教員が食育の教材としての視点から助言をし、実施に至っている。19日（食育の日）前後は、旬の食材メニューとし、その他、行事食、今年度から、日本の味めぐり（郷土料理）、外国の料理、おばんざいメニューなど、シリーズ化して、食育の充実を図っている。食物アレルギーに対しては、「お楽しみ献立」以外は特に考慮していないため、担任教諭、養護教諭と保護者の緊密な連携の下、アレルギーの対応を行っている。

附小給食検討会は月1回程度、年間10回開催しており、メンバーは附小（教頭長江先生、食育担当の教諭 砂崎先生、西井先生、養護教諭 岡坂先生、各学年の担当教員）、給食調理センター（不二家商事 小西マネージャー、神田管理栄養士、野村管理栄養士、山内管理栄養士）、と大学側は中山、大学法人事務室（川瀬室長、山本）で構成されている。また、「お楽しみ献立」の試食検討会の際は、学生ボランティアリーダー5名も加わり、栄養管理、嗜好、衛生・安全、食育の観点、給食として大量調理が可能か等を検討し、実施に至っている。

「お楽しみ献立」の作成と実施

附小ランチを継承して、管理栄養士・栄養教諭を目指す学生が「お楽しみ献立」を作成し、平成27年度は7月7日、11月18日、平成28年3月10日（試食検討会は、6月24日および10月24日、3月1日）に実施した。献立条件として、①日本型食事（和食、一汁三菜）とし、だしをきかせた汁物を付け、牛乳は付けない、②文部科学省の学校給食摂取基準に沿った栄養管理、特に牛乳がないためカルシウムが摂取できるように工夫、③旬や地場産の食材、京野菜などを使用し食文化や食材の産地について指導、④アレルギー対応として、牛乳、小麦粉、卵を使わず、少しでも多くの児童が食べられるように配慮、⑤だしや香りなど五感を使った味覚教育、などとし、献立を生きた教材として十分に活用できるよう、食育のねらいを明確にするようにしている。通常、放送で行っている食育を、お楽しみ献立の日は、各クラスにボランティア学生（栄養教諭履修4回生）を配置し、掲示媒体を基に食育を行っている（写真1、2、図2～5）。いわゆる教室版附小ランチともいえ、児童がお弁当と食育を楽しみにしているようである。

写真1 7月実施お楽しみ献立



写真2 指導の様子



図2 7月食育媒体 ①献立紹介



図4 11月食育媒体 ③旬の食材



図3 7月食育媒体 ②利休焼きについて

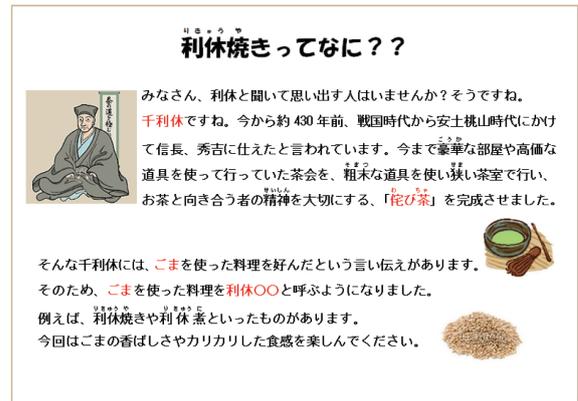
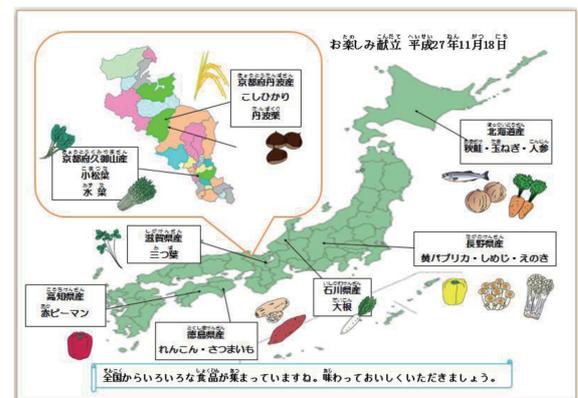


図5 11月食育媒体 ④食品の産地



附小給食委員会児童による食育放送

給食は3月上旬まで実施されるが、大学側が期末試験、卒業研究発表会、3年生は公衆栄養学臨地実習や他の校外実習等で、食育放送に行けない為、早めに食育の資料と原稿をボランティア学生に作成してもらい、当日は給食委員会の児童に原稿を読んでもらっている。児童は張り切って読んでいるようで、よい教育効果が出ていると思われる。

以上、給食導入2年目として、昨年度より献立内容や食育の工夫ができてきたと思う。食育放送の内容も、毎日5分ではあるが、内容も多岐にわたり、児童や先生方に好評とのことである。次年度は、さらなる給食および食育の質の向上、充実を図り、附小の学校教育と関連付けながら体系的に進めていけるよう努力したい。(中山玲子)